

Lernpausen im Sporttraining

Warum lernen Menschen? Wie lernen Menschen? Mit diesen Fragen beschäftigt sich die Lehr-Lern-Forschung, ein Teilbereich der Pädagogik. Das Thema „Pause“ hat es dabei in sich: Wenn man sich einmal entschieden hat, etwas lernen zu wollen, möchte man es doch auch „gleich richtig“ tun und nicht Pausen einschieben. Wenn ich als Sportler, konkret gesagt als Läufer, zu einem Trainer gehe, um besser und schneller laufen zu können, dann möchte ich seine Vorschläge auch umsetzen. Und als begeisterter Läufer bekomme ich nicht genug, möchte ich mehr und mehr trainieren, um so schnell wie möglich die Ziele zu erreichen. Leider funktioniert dieses „mehr ist mehr“ nicht immer. Das Wissen darüber, wann es funktioniert und wann nicht, ist wichtig. Es ist ein Wissen über Pausen.

viert, die Gründe für das Lernen kommen aus ihm selbst. Intrinsisch motiviertes Lernen ist besonders erfolgreich: Wer sich für das, was er oder sie lernt, interessiert, verknüpft das Neue besser mit schon Bekanntem, kann stärker auf eigene Erfahrungen zurückgreifen und wird sich mehr anstrengen. Eine ausgeprägte Form intrinsischer Motivation ist das „Flow-Erleben“, bei dem es zu einer besonders gelungenen Übereinstimmung von Fähigkeit und Handlungsanforderung kommt. Flow kann nur dann wiederholt erreicht werden, wenn der Mensch laufend seine Kompetenz erweitert und sich damit immer wieder neuen und komplexeren Herausforderungen stellen kann. Nur wer das Gefühl hat, den Anforderungen gewachsen zu sein, sich also weder über- noch unterfordert fühlt, kann Flow-Zustände erleben.

Wir sehen, wie eng die Frage nach dem „Warum“ mit dem „Wie“ zusammenhängt: Wer motiviert ist, lernt anders, lieber, besser. Im Zustand des Flow gibt es kein Halten mehr: Die Lernhandlung wird um ihrer selbst willen ausgeführt, jede Erweiterung der Handlungsmöglichkeiten ist willkommen, jede Pause wird als störend und bedauerlich empfunden. Motivational gesehen ist dies ein Traumzustand. Aber ist dieser „Traumzustand“ wirklich so perfekt? Die Antwort auf die Frage nach dem „Wie“ des Lernens (Deliberate Practice) lässt Zweifel aufkommen.

Wie lernen Menschen?

Selbst ohne Kenntnis einer Trainingslehre ist es klar, dass ich nicht, um besser oder schneller laufen zu können, künftig an 365 Tagen im Jahr 24 Stunden am Tag trainieren kann. Wenn ich versuchen würde, ohne Pause zu laufen, käme es bald zum Kollaps – mein Körper würde Pausen von selbst erzwingen. Soweit lässt es ein

Warum lernen Menschen?

Ausgangspunkt ist die Annahme, dass jedem Lernen drei menschliche Grundbedürfnisse zugrunde liegen (Selbstbestimmungstheorie): das Bedürfnis nach Autonomie, nach Kompetenz und nach sozialer Einbindung.

Erlebt sich ein Mensch als kompetent und selbstbestimmt, lernt er intrinsisch moti-

Prof. Dr. Hans Gruber

* 1960, Professor für Pädagogik an der Universität Regensburg, Studium der Psychologie, Pädagogik und Neueren Deutschen Literatur, Hobby-Marathonläufer

Trainer natürlich nicht kommen: Sein Plan bemisst den Umfang des Trainings sorgfältig, er enthält neben Belastungs- auch Regenerationsphasen und Trainingspausen. Dies berücksichtigt nicht nur die Belastungsfähigkeit des Körpers, sondern frühere Trainingserfahrungen und natürlich – der Kreis schließt sich – auch die Motivation. Eine Überlastung würde zu einer Verringerung der Leistungsfähigkeit, damit des Selbstwirksamkeitsgefühls, der erlebten Kompetenz und schließlich der intrinsischen Motivation führen.

Damit sind wir aber in einen Teufelskreis geraten: Lernen geht besser, je motivierter wir sind, je mehr wir in Flow geraten, je stärker ausgeprägt das „ich will“ – aber mein Trainer weiß es besser und will mich bremsen. Haben wir da eine Kluft zwischen „Lehren“ und „Lernen“? Ja und Nein. Lernen, das voranbringt, ist immer fordernd und überschreitet Grenzen, wofür der Antrieb durch andere Menschen (einen Trainer) meist notwendig ist. Aber es folgt auch Regeln, und diese sehen vor, dass neues Wissen und neue Fähigkeiten nicht einfach angehäuft werden, sondern auf den bisherigen Wissens- und Fähigkeitsstand abgestimmt werden. Solche Regeln sind oft kompliziert, in der Praxis lange erprobt und wissenschaftlich fundiert – ihre Umsetzung ist daher meist Sache von Experten. Der Begriff *Deliberate Practice* beschreibt strukturierte Aktivitäten, deren ausdrückliches Ziel die Verbesserung durch Übung ist. Es werden diejenigen Bereiche geübt bzw. trainiert, die man noch nicht beherrscht. Insofern unterscheidet sich *Deliberate Practice* von Arbeiten oder Spielen, zwei Aktivitäten, bei denen wir zwar auch mit neuen Situationen konfrontiert sein können, es aber nicht gezielt auf die Übung ankommt. Solches Üben ist ohne die didaktische und fachliche Kompetenz von Trainer/innen kaum denkbar. Die Trainer/innen müssen übrigens nicht unbedingt besonders freundlich sein, wenn

es um das Lehren und Lernen geht – kein Wunder: Sie müssen ja ihre Schützlinge davon überzeugen, Dinge zu tun, die sie (noch) nicht können und die sie deshalb nicht gern tun. Mit anderen Worten: Sie müssen gegen die intrinsische Motivation ankämpfen. Trotzdem „meinen sie es gut“, und in dieser gemeinsamen Ausrichtung ist es begründet, dass die Lernenden das, was die Lehrenden ihnen auftragen, als ein notwendiges Übel zur weiteren Verbesserung in der geliebten Tätigkeit wahrnehmen und den instrumentellen Charakter anerkennen. Dies setzt voraus, dass sich das Verhältnis zwischen Lernenden und Lehrenden bereits bewährt hat. Die Ratschläge – sowohl die unangenehmen, die *Deliberate Practice* betreffend, als auch die eigentlich dem eigenen Antrieb widersprechenden, die Pausen betreffend – in der Vergangenheit müssen dazu beigetragen haben, dass sich die extrinsische Motivierung durch den Trainer in eine intrinsische Form der Motivation verwandelte und wiederholt zu einer Befriedigung der eigenen Grundbedürfnisse nach Autonomie (Gestaltungsmöglichkeiten während des Laufens), Kompetenz (bessere Laufergebnisse) und sozialer Einbindung (gemeinsame Entwicklung der individuellen Trainingspläne) geführt hat.

In der Tat gibt es kaum einen Beruf, in dem sich gezeigt hätte, dass das höchst aufwendige zielgerichtete Üben über mehr als vier oder fünf Stunden täglich hinaus ausdehnbar wäre. Der Rhythmus von Belastung und Pause unterscheidet sich natürlich erheblich zwischen verschiedenen Tätigkeiten (Laufen, Medizin studieren, Klavier spielen, Kochen lernen usw.). Die Fachkenntnis der Lehrenden ist vonnöten für die richtige Einteilung. Das Vertrauen in die Lehrenden und in ihre Autorität ist eine wichtige Voraussetzung dafür, dass anspruchsvolle Lernziele verfolgt werden können und Pausen zu der gebührenden Geltung gelangen.